**LISTOPAD**

   **Listopad** - měsíc padajícího listí, větrů a prvních mrazíků. Zvířata se ukládají k zimnímu spánku, nebo jim narůstá zimní srst, aby přežili. Období stále se prodlužujících večerů můžeme využít k výrobě dárků pro naši rodinu a přátele. Což takhle našít látkové pytlíčky, naplnit je sušenou bylinkou či čajovou směsí, ozdobit mašličkou, lýkem či jinou stylovou ozdobou a je na světě dárek, který potěší nejen oko. S dětmi můžeme dělat krásná přáníčka z přírodních materiálů, či obtisků listů ... Tím se u dětí rozvíjí smysl pro přirozenost a ladění barev. Navíc v nich rozvíjíme schopnost dělat nezištnou radost lidem, které mají rádi a také smysl pro originalitu. Můžeme si po večerech zpívat či vyprávět o tom, jak se zima ukládá ke spánku , aby do jara nabrala nových sil . Vyprávět o ptáčcích, kteří mají přes zimu hlad a tak jim můžeme sypat do krmítka .... Děti příběhy milují a nám to dává prostor do jejich otevřených duší sít semínka lásky, pracovitosti, empatie i důslednosti. Využijme ten čas a dávejme jim to nejlepší, abychom jim ve svých domovech tvořili bezpečný přístav citu uprostřed rozháraného světa.

   Konec listopadu je spojen s počínajícím adventem, obdobím, kdy naši předkové ukončili bujaré oslavy, postili se jídlem i pitím, aby tak od pozemských starostí obrátili svou pozornost do svého nitra. Tato doba byla dobou stranění se všeho světského, aby lidé mohli vyčistit ve svých duších každý kout od nízkých citů a směli se účastnit na živé oslavě Boží lásky, která se k Zemi sklonila v podobě Ježíše Krista. Prožijme i my toto období ve ztišení a ne vánočních chvatem za stále velkolepějšími dárky. Někdy méně je více a chybí-li u štědrovečerního stolu láska, spokojenost a vlídnost ... jsou to pak ještě vůbec svátky vánoční? Mysleme na to již teď, abychom si svou přípravu na vánoce pěkně rozdělili a vše chystali s Láskou a mírností. A což si takhle udělat s přáteli předvánoční setkání se zpěvem a vyprávěním? V naší[fotogalerii](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/fotogalerie.html) uvidíte fotografie z naší klubové akce "Putování do Betléma", kde jsme se všichni na tento vánoční čas naladili.Chtělo to ale nějakou přípravu, takže pokud byste se chtěli nechat inspirovat, raději s tím začněte co nejdříve.

   Při stále větší zimě nám opět přichází na pomoc dary přírody a bylinky.

   Nedostatek slunečního svitu, zima, chvat, všeobecná únava ... to všechno se může na nás projevit úbytkem energie. Proto si můžeme sílu doplňovat zejména červenými plody z přírody, které nám jí opět dodají.

Jako první je třeba zmínit ***Červenou řepu***,    která je zásobárnou mnoha důležitých látek . V malém množství obsahuje četné vitamíny, ale také příznivé množství draslíku, hořčíku, železa, mědi a dalších minerálů, pektiny, betain a četné aminokyseliny. V léčitelství se využívá při hypertenzi, arterioskleróze a dalších nemocech srdce a krevního oběhu. Kuchyňské recepty na využití červené řepy vás čekají v Bioreceptáři, ale dovolte alespoň návod na přípravu jednoduchého salátu, který jak je rychlý, tak je dobrý. Červenou řepu oškrábeme, omyjeme a nastrouháme nadrobno. Vmícháme do ní sáček kysaného zelí, které jsme před tím ještě mírně pokrájeli. Podle potřeby dosolíme. Necháme v lednici uležet do druhého dne. Podáváme s chlebem či topinkou, můžeme ozdobit petrželkou. Věřte mi je to doslova energetická nálož. Taktéž si můžeme z červené řepy vylisovat šťávu a mezi jídly popíjet.

   Dalším životodárným pomocníkem jsou plody ***šípkové růže*** - šípky.
Kdo by je neznal, ty krásně červené granátky tvaru kapiček, které dozrávají po odkvětu světle růžových květů. Dobou sběru je podzim, kdy se pohledem na ně, neboť jsou na našem území velice rozšířené, potěší nejedno oko. A tak si nějaké od přírody vyprosíme, neboť vězme, že si v nich domů přinášíme veliké bohatství. O vitamínu C již byla řeč v některé z minulých kapitol a tak ten kdo četl pozorně již ví, že je tím vitamínem, který rozhoduje o naší vitalitě a svěžesti. Šípek obsahuje v plné zralosti 550- 700 mg vitamínu C na 100g hmoty.Jsou i jiné typy růží a tam se množství vitamínu C pohybuje od 500 do 2400 mg na 100g hmoty. Šípky jsou dokonale zralé na přelomu září a října. Sušíme je v tenké vrstvě v troubě za teploty 50 stupňů Celsia po dobu přibližně 30 minut. U šípku dochází sušením k velkým ztrátám vitamínu C, ale i tak se řadí mezi jeho významné zdroje. Obsahuje mimo něj i betakaroten, vitaminy skupiny B, třísloviny, kyselinu citrónovou a jablečnou, cukry, slizy a přibližně 4 % minerálních látek, z nichž polovinu tvoří draslík a vápník. Taktéž obsahuje flavonoidy, pektin a stopy silice. Šípkový čaj používáme jako posilující prostředek v rekonvalescenci při virových chřipkách, nachlazení, při jarní únavě, při infekci ledvin a močových cest, při horečkách, jako diuretikum při močových kaméncích a písku v ledvinách a močovém měchýři.

**Praktické rady:**

***Odvar z drcených šípků***
si připravíme tak, že 10 min. vaříme drcené šípky a louhujeme do vychladnutí odvaru. Přecedíme přes husté plátýnko, abychom zabránili průniku nepříjemných chloupků do nápoje. Můžeme jej používat i dlouhodobě jako denní čaj, nejsou známy žádné vedlejší účinky. Při horečkách podáváme 2 - 4 šálky denně.

***Šípkové víno:***
1,5 l čistých plodů přešlých mrazem zalijeme cukerným roztokem (2,5 l vody a 1,3 kg cukru) a necháme prokvašovat 10 týdnů, až šípky klesnou ke dnu. Čisté víno opatrně stáhneme, uzavřeme do lahví, dobře uzavřeme zátkou a uchováme naležato ve sklepě. Získáme tím těžké stolní víno, které chutí připomíná vermut.

***Černý rybíz,***    jehož plody jsme si možná nasbírali a nasušili v létě, je také ceněn pro vysoký obsah vitamínu C. Nemáme-li nasušený vlastní, můžeme jej zakoupit v bylinářské apatyce, či běžně jako čaj nebo jako součást různých ovocných směsí. Zalitím 1 lžičky sušeného černého rybízu hrnkem horké vody a pařením 5 minut získáme čaj vhodný při stavech únavy či nachlazení.

***Koupel z jeřabin při nachlazení***
   3 hrsti sušených jeřabin včetně větviček a listů vhodíme do vařící vody a deset minut vaříme. Přecedíme a nalijeme do vany s teplou vodou. V koupeli setrváme dvacet minut.

**Možná si najdeme večer čas, abychom s dětmi u svíčky nechali vynášet ze své paměti příběhy pro věčnost. Za okny bude vítr dout a dodá příběhům atmosféru věčné proměny forem a neměnitelnosti zákonů.**